یادداشت

ترویج کتابخوانی از خانه

علیرضا باقری
کارشناس تربیتی و مروج کتابخوانی

کودکان الگوبرداران خوبی هستند. همه خلق‌وخوهایی که آنها دارند یا همه رفتارهایی که در کودکی یا بزرگسالی از خود بروز می‌دهند، تاثیرگرفته از والدین‌شان است. اولین قدم برای تربیت یک کودک کتابخوان هم همین است. این‌که پدر و مادر خود کتاب بخوانند. پدر و مادری که کتابخوان هستند و در خانه کتاب به دست می‌گیرند به طور غیرمستقیم به کودک خود آموزش می‌دهند که او هم کتاب بخواند. با این کار والدین کودک را با کتاب آشنا می‌کنند. دومین قدم اما این است که والدین طعم دلچسب کتاب خواندن را به کودکان خود بچشانند و برای آنها کتاب‌هایی بخوانند که مناسب سن‌شان است. بهترین زمان ایجاد علاقه برای کتاب‌دوستی کودکان، سنین دو تا چهار سال است. زمانی که او در حال کشف دنیای بیرون خود است. هدیه خریدن برای کودکان می‌تواند نقش تربیتی هم بگیرد. والدین می‌توانند به عنوان هدیه برای کودکان خود کتاب هدیه بخرند. به‌جز خرید و هدیه کتاب، می‌توان پا را فراتر گذاشت و به آنها هدیه‌های فرهنگی دیگر از جمله بازی‌های فکری و لوازم‌التحریر هم هدیه داد. برای کودکانی که در سنین مدرسه قرار دارند، می‌توان برنامه‌های متنوعی ایجاد کرد. می‌توان با هماهنگی مدرسه، معلمین و حتی والدین دیگر دانش‌آموزان، مسابقات کتابخوانی برگزار کرد تا دانش‌آموزان شوق کتاب خواندن را داشته باشند. کتابخوانی در قالب مسابقه، می‌تواند حس رقابتی خوبی برای کتاب خواندن در کودکان ایجاد کند. در این سنین می‌توان برنامه‌هایی درنظر گرفت تا دانش‌آموزان به صورت دسته‌جمعی کتاب بخوانند. داشتن دوستانی که همه اهل کتاب خواندن هستند، می‌تواند دانش‌آموزان را تشویق به خواندن کتاب کند و مهم‌ترین گام برای کتابخوان کردن کودکان، بردن آنها به فروشگاه‌های عرضه کتاب است. روزهایی از سال می‌توان کودکان را به کتابفروشی برد تا آنها لذت انتخاب و خرید کتاب را تجربه کنند.

کارگاه زندگی

زیر سقف مشترک لطفا هیجان‌زده نشوید

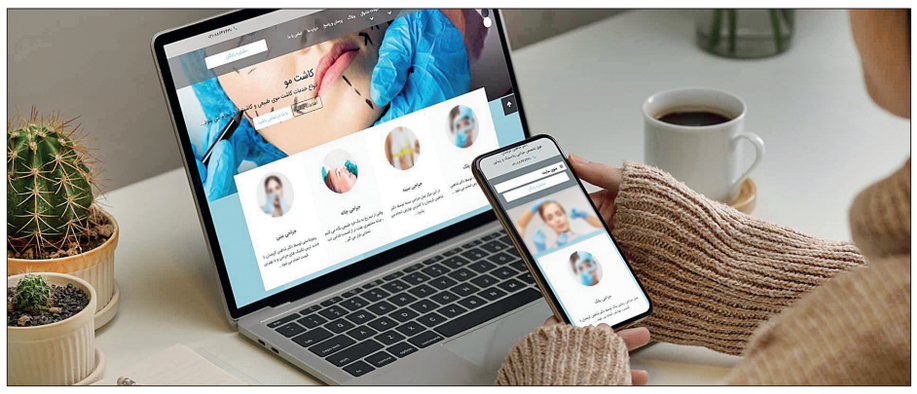
به همان اندازه که زندگی بدون هیجان و تنوع، مزه و شیرینی‌اش را از دست می‌دهد، گاهی هیجان‌زدگی و از دست رفتن کنترل زندگی هم می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری به بار بیاورد.

اصلا بهتر است برای هیجان، معنای بهتری تعریف کنیم چرا که هیجان بیشتر جنبه مثبت به معنای شور و شوق دارد اما گاهی زوج‌های جوان اوایل زندگی، در برابر هر اتفاقی واکنش‌های احساسی زیاد نشان می‌دهند که باعث می‌شود زندگی‌شان به مخاطره بیفتد. پس بهتر است حواسمان به نوع هیجانی که در زندگی مشترک‌مان جاری می‌شود، باشد.

خیلی مهم است که از همان ابتدای زندگی، مهارت کنترل هیجانات‌مان را داشته باشیم و زمانی پیش نیاید که برای مسائل ساده و پیش پا افتاده، عصبانی شویم و کنترل خود را از دست بدهیم چرا که تجربه نشان داده در بسیاری از مسائل، بروز هیجانات بدون فکر و برنامه‌ریزی، عواقبی غیر قابل جبران مثلا از جنس پشیمانی دارد. بنابراین مهارت تنظیم هیجان و کنترل خشم می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد.

فراموش نکنید که هیجانات، پدیده‌های ضروری زندگی هستند اما هیجاناتی مثل ترس، اضطراب، عصبانیت، اندوه، خشم و... اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند زندگی شیرین مشترک‌مان را با دردسر روبه‌رو کنند.

گزارش



القائات اینستاگرامی برای صنعت زیبایی

تبلیغات مجازی، بازار جراحی‌های زیبایی را داغ‌تر کرده است

یگانه شریعت
روزنامه نگار

صفحات اینستاگرام را بالا و پایین می‌کند تا بهترین نمونه‌ها را پیدا کند. گاهی گوشی را کنار گذاشته، جلوی آینه می‌رود و صورت، مدل بینی و ابروهایش را مورد بازبینی قرار می‌دهد و بعضی وقت‌ها نوک بینی‌اش را می‌گیرد و بالا می‌کشد تا مطمئن شود بینی سربالا به چهره‌اش می‌آید یا نه! گاهی هم گوشه چشم‌هایش را می‌کشد تا ببیند با چشم گربه‌ای یا لیفت ابرو، صورتش چگونه می‌شود. در نهایت با لبخندی گوشه لب‌ها، رضایتش را از چهره‌ای شبیه چهره سلبریتی‌های هالیوودی و اینفلوئنسرهای اینستاگرامی نشان می‌دهد و دوباره سراغ صفحات تبلیغ جراحان زیبایی می‌آید و تصمیم می‌گیرد تا یک نفر دیگر را به جمع آنهایی که ایران را در جراحی‌های زیبایی، رتبه‌دار کرده و تهران را به پایتخت جراحی بینی دنیا ارتقا داده، اضافه کند!

آمار و ارقام مختلف درخصوص رتبه‌داری ایران برای جراحی‌های زیبایی منتشر می‌شود که همگی کشورمان را جزو ۱۰ کشور اول در حوزه گرایش به جراحی‌های زیبایی و تغییر چهره قرار می‌دهد. مطابق با برخی از این آمار و اظهارنظرهای برخی صاحبنظران اما ما رتبه نخست دنیا را در جراحی‌های زیبایی از آن خود کرده‌ایم.

به‌طور نمونه عبدالجلیل کلانترهرمزی، عضو هیات مدیره انجمن جراحان پلاستیک به‌عنوان پزشکی که همواره نسبت به پرهیز از عمل‌های غیرضروری زیبایی هشدار داده است، ایران را رتبه‌دار بیشترین عمل‌های جراحی زیبایی در دنیا می‌داند و می‌گوید:«در ایران، جراحی بینی، بیشترین میزان عمل‌های زیبایی را دارد اما ممکن است در کشورهای دیگر، جراحی‌های دیگری در صدر باشند.»

زیربنای این رتبه‌داری را اما باید در تغییر نگاه و سبک زندگی مردم و تغییر الگوهای زیبایی جست‌وجو کرد که موجب شده زنان و دختران و حتی مردان ما به دنبال این باشند که با شبیه شدن به فلان بازیگر هالیوودی، داشتن فرم خاصی از بینی یا لب و چانه، زیباتر به نظر بیایند.

نکته

یک توصیه دلسوزانه

بابک سلحشور، مدیرکل امور کمیسیون‌های سازمان پزشکی قانونی کشور با بیان این‌که تعداد اعمال جراحی زیبایی در کشور ما بالاتر از میانگین جهانی است و به نسبت همین افزایش، میزان شکایات در حوزه زیبایی نیز طی سال‌های اخیر افزایش یافته، می‌گوید:« توصیه می‌کنیم فردی که چنین شخصیتی دارد و خودش می‌داند که هیچ‌گاه از ظاهرش راضی نخواهد بود، دست به اقدامات جراحی زیبایی نزند زیرا در صورت رعایت همه نکات و اقدام درست پزشک و کادر درمان، باز هم فرد از ظاهر خود احساس رضایت نخواهد داشت.» وی توصیه می‌کند: «در صورتی‌که اقدام جراحی زیبایی برای فرد مراجعه‌کننده ضرورتی ندارد، از همکاران پزشک خواهش می‌کنم تا جایی که ممکن است دست به عمل زیبایی نزنند و سعی کنند با مشاوره عوارضی که ممکن است برای متقاضی اتفاق بیفتد، فرد را از عمل زیبایی منصرف کنند.»

پزشکی در خدمت صنعت زیبایی

صنعت زیبایی بی‌شک یکی از پردرآمدترین صنعت‌هاست و این صنعت به‌خوبی توانسته بر مسائل فرهنگی و هویتی سوار شود و به مقصد برسد.

این صنعت اما از لوازم آرایش فراتر رفته و بخشی از دنیای پزشکی را هم با خود درگیر کرده است. سال‌هاست انواع و اقسام جراحی‌های زیبایی از سوی پزشکان و متخصصان انجام می‌شود و با راهکارهایی چون پیکرتراشی و لیپوساکشن و جراحی‌های مختلف، استانداردهای تازه‌ای از زیبایی به مردم معرفی می‌شود و ذهن زنان و مردان دوستدار زیبا دیده شدن را تحریک می‌کند.

سلبریتی‌ها و اینفلوئنسرهای اینستاگرامی هم در ارائه این الگوهای تازه به زنان و حتی مردان نقش مهمی دارند و کورانی از تقاضاهای القایی برای گرایش افراد به سمت و سوی استانداردهای تازه زیبایی و داشتن چهره‌های هالیوودی سوق می‌دهند.

با تمام اینها، هرکسی به سمت جراحی‌های زیبایی کشیده نمی‌شود و بخشی از این ماجرا به ویژگی‌های شخصیتی و روانشناختی افراد هم بازمی‌گردد. به همین دلیل هم افرادی که با مشکلات روانشناختی دست و پنجه نرم می‌کنند، اغلب پس از انجام جراحی‌های زیبایی به رضایت نمی‌رسند. نتیجه این ماجرا هم می‌شود آمار بالای شکایت از جراحان زیبایی که در صدر شکایت‌های پزشکی قرار دارد.

بررسی روانشناختی متقاضیان جراحی زیبایی

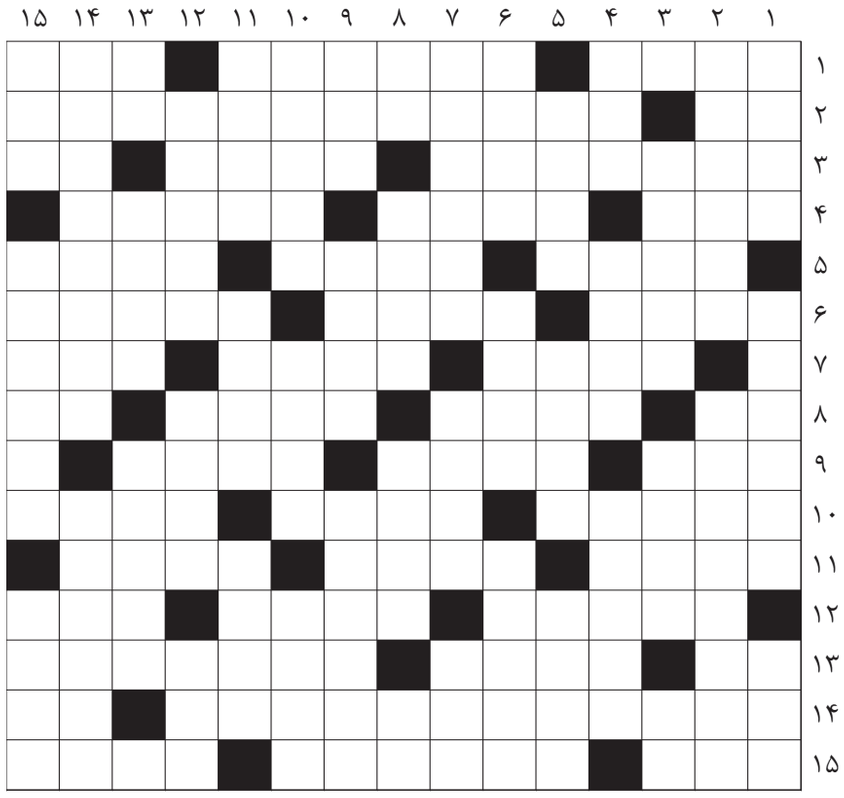
در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ نخستین مطالعات روانپزشکی روی کسانی که خواهان زیبایی بودند، انجام گرفت. براساس این تحقیقات، خودشیفتگی و همچنین احساس نقص در ظاهر بدنی زمانی که نقص‌ها تخیلی یا بسیار جزئی و خفیف باشند از ویژگی‌هایی است که در بیشتر متقاضیان انجام چنین جراحی‌هایی وجود دارد و اغلب اضطراب‌زا بوده و موجب افت کارکردهای فرد می‌شود. پژوهشگران دانشکده روان‌شناسی دانشگاه‌های علامه‌طباطبایی، آزاد اسلامی تهران و فردوسی مشهد در مطالعه‌ای به بررسی عوامل اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و فردی مؤثر در گرایش افراد به عمل‌های زیبایی پرداختند. این پژوهش در بازه زمانی ۱۳۹۵ تا ۱۳۹۶ روی افراد ۲۳ تا ۵۳ سال انجام شد و محققان با ۲۱ نفر از زنان متأهل شهر کرج که سابقه جراحی زیبایی داشتند، مصاحبه انجام دادند. خودپنداره منفی، انزوای اجتماعی، بدریخت‌انگاری و... از جمله عوامل فردی منجر به گرایش برای انجام جراحی زیبایی بودند. در این مطالعه زنان با اعتماد به نفس بالا نیز تنها برای تنوع‌طلبی، ترس و اجتناب از نشانگان پیری، جراحی‌های زیبایی انجام داده‌اند. با وجود این بسیاری از این افراد بعد از جراحی هم از چهره یا اندام جدیدشان رضایت ندارند و این مساله ریشه‌های روانشناختی و ابتلا به اختلالاتی همچون خودزشت‌پنداری را نمایش می‌دهد.

ایران رتبه‌دار بیشترین عمل‌های جراحی زیبایی در دنیا است

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۲۰۵

جدول عادی



افقی: ۱) نماهنگ - نازک نارنجی - لباس اتاق عمل ۲) قدم یك‌پا - از مقاطع تحصیلی دانشگاهی ۳) تاریخ نگار بغدادی و مولف الفهرست - نوبت کاری - ستون بدن ۴) خانه بزرگ - همراه عروس - مرکز استان خوزستان ۵) اپرای کوچك - سمت راست - بزرگ‌ترین سد خاکی رسی خاورمیانه ۶) شیره چغندر - حکم روزه روز عید قربان - دوره‌ها ۷) ستاره - نقدکننده - از مذاهب اسلام ۸) جهت - از یاران امام علی(ع) که در جنگ صفین شهید شد - معیار - آقای آلمانی ۹) ضمیر اشاره - ژاله - پدرمرده ۱۰) دامنه کوه - موتور جست‌وجوگر اینترنتی - سجده‌کننده ۱۱) همشیره - از ماشین‌آلات کشاورزی - پاکدامن ۱۲) کشوری درون خاك آفریقای جنوبی - تخم ماهی - شیوه ۱۳) مجازات شرعی - دمل چرکی - تنها جزیره ایران در دریای خزر ۱۴) فیلمی ساخته دیوید لین با بازی پیتر اوتول - R ۱۵) بازداشتن - لامپ فلورسنت - پاره آتش.

عمودی: ۱) اتاق درس - غذایی یونانی از گوشت و بادمجان - صبروشکیبایی ۲) آزادیخواه - از جام‌های معتبر تنیس جهان ۳) نجس - نام مادر امام زمان(عج) - رب‌النوع خورشید در مصر باستان ۴) پایتخت چین - بدنام - سیاره زحل ۵) ویرایش - سعی و تلاش - لبخند ملیح ۶) طلایی - دوست - گسترش ۷) از فرمانروایان آل زیار - بی‌احساس - بی‌حساب و کتاب ۸) نیمی از دنیا! - اشاره به دور - سرور و آقا - حرف همراهی ۹) نسخه تدوین نشده فیلم - کبوتر صحرایی - پدر نریمان در شاهنامه ۱۰) فراموشی - اندك - مخده ۱۱) جسد بوگرفته - ابزار و وسایل - آشوب، غوغا ۱۲) نرم‌افزار نقشه‌کشی - هر حفره بسته در بدن - محنت ۱۳) کچل - الهه عشق در اساطیر یونان - پشت سر ۱۴) مطبخ - پیش‌قراول ۱۵) صدای بلند - طولانی‌ترین رود ایران - نامور.

جدول ویژه

افقی: ۱) عارفان - غم‌انگیز - آوای متمایزکننده معنی در زبان ۲) تکرار حرفی - مادر ادبیات کودك و نوجوان در ایران ۳) نام قدیم بیت‌المقدس - فرمانده گله گرگ‌ها - پهلوان ۴) بهره وام - ماشین‌نویسی - نمایشنامه تراژدی شکسپیر ۵) تراکتور دو چرخ - پرچم - افترا ۶) فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور - تازه بالغ‌شده - متواضع ۷) واحد اندازه‌گیری حجم مایعات - از نشانه‌های معماری اسلامی است - شخص ۸) سودای ناله - ارتش قدیم - شیرینی تبریز - مساوی ۹) پول قرقیزستان - خوب و پسندیده - چیره‌شونده ۱۰) جنگ و پیکار - سودمند - غیرارادی ۱۱) پشت‌نویسی سند تجاری - دختر مازندرانی - سخت پوست آبزی ۱۲) عوض و بدل کردن - برتر - گرگ عرب ۱۳) رمق آخر - فرسوده - مرکزی ۱۴) لئوناردو دی‌کاپریو برای بازی در این فیلم اسکار گرفت - ضمیر انگلیسی ۱۵) اسب قهوه‌ای - ژله - آماده.

عمودی: ۱) شاعر نیشابوری که به دست مغولان کشته شد - اسبابی برای تعیین وزن هوا - تهیدست ۲) سردمزاج - مجموعه شعری از احمد شاملو ۳) فیزیکدان فرانسوی قرن نوزدهم - خمیده - کچل ۴) آذر - سزاوار - رفت و آمد زیاد ۵) نویسنده رمان فلسفی کاندید - از واجبات نماز - پهلوان افسانه‌ای آذری ۶) قلزم - کشور هزار خلیج - شهرستانی در آذربایجان شرقی ۷) اولین پادشاه آراگون - نوزاد - سرحد ۸) رود آرام - پول خرد دوران اشکانیان و ساسانیان - لقبی در هند - کتف ۹) روکار ساختمان - از بخش‌های اوستا - شهری در استان چهارمحال و بختیاری ۱۰) قبیله‌ها - نقاب - بندری در هرمزگان ۱۱) پلید و چرکین - مالی که در قبال آزادی کسی پرداخت شود - رنج ۱۲) از ادوات ورزش بدنسازی - سبوکش - نیرومند ۱۳) گشاده - مقتل ابن‌طاووس - عابر ۱۴) شنوایی‌سنجی - خیالباف ۱۵) پیمانه - افراط - آشوب.

حل جدول عادی ۶۲۰۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	م	پ	■	ت	ل	ک	ر	ا	م	■	ا	ز	ب	ک
۲	ا	ف	س	و	ن	ک	ر	■	ب	چ	ه	د	ا	ر	ی
۳	ل	ل	■	ا	ب	د	ی	■	ا	ی	ا	م	■	ه	ن
۴	ر	س	م	ی	■	ک	س	ا	د	■	م	ک	ر	و	ه
۵	م	■	ک	ر	م	و	■	ن	ی	ک	و	■	ا	ت	ش
۶	و	ق	ت	■	ر	ب	خ	ی	■	م	ن	ت	ج	■	ت
۷	■	م	ب	ر	ا	■	س	ر	ا	و	ل	ت	ر		
۸	خ	ا	■	ا	د	ا	ب	■	م	ج	و	س	■	ن	ی
۹	ا	ش	ت	ی	■	ت	ر	س	و	■	ا	ن	م	ی	■
۱۰	ن	■	ن	ت	ر	■	س	ی	ز	د	ی	■	ی	ا	ر
۱۱	م	ت	ه	■	ا	ز	ا	■	ر	ا	ل	ا	■	ه	و
۱۲	ب	ر	ا	د	ه	■	ک	چ	ا	پ	■	ک	ن	ی	ز
۱۳	ز	ل	■	ن	و	ب	■	ت	ب	س	ف	■	ر	■	ا
۱۴	ر	ا	ه	ب	ر	د	ی	■	ا	ن	د	و	خ	ت	ن
۱۵	ک	ن	ا	ه	■	ل	و	ا	ن	د	ا	■	م	ا	ه

حل جدول ویژه ۶۲۰۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ت	ا	■	ک	ر	ش	ا	س	ب	■	م	ا	ی	د
۲	ب	ی	خ	و	ا	ب	ی	■	ل	ز	ا	ه	ی	م	ر
۳	ت	و	■	چ	ز	و	ه	خ	م	ر	ه	ا	و	و	
۴	ه	ا	ک	ی	■	ب	ه	ش	ت	■	ت	و	ا	ل	ی
۵	ا	■	م	ن	ه	ی	■	م	ن	ق	ش	■	ن	ش	
۶	ج	ف	ا	■	ر	ت	و	ش	■	ا	ت	ا	ش	■	خ
۷	■	ش	چ	ر	ه	■	ر	ه	ن	ی	■	ک	ب	ر	ا
۸	ا	ن	■	س	ر	ن	ا	■	ف	ل	و	ر	■	و	ن
۹	س	ک	د	و	■	ا	م	پ	ر	■	ص	م	و	ن	■
۱۰	ت	■	ع	ا	ب	د	■	ا	ت	ش	ی	■	ر	ق	ت
۱۱	ع	د	و	■	ه	ر	ی	س	■	ی	ت	ا	ق	■	ب
۱۲	م	س	ی	ن	ا	■	م	خ	م	ر	■	م	ا	ن	ا
۱۳	ر	ت	■	س	ر	ن	ک	■	د	ا	ع	ی	■	ا	ش
۱۴	ا	ک	ل	ا	ه	م	ا	■	ا	ب	ن	ب	ل	خ	ی
۱۵	ن	ش	ت	ر	■	ا	ن	گ	ل	ه	ا	■	ف	ن	ر

پدیده خودرو

آگهی تمدید مناقصه عمومی

شماره ۰۱ - ۱۴۰۱

پیرو آگهی مناقصه عمومی شماره ۰۱-۱۴۰۱ **با موضوع انجام عملیات پروژه‌های ابنیه و تاسیسات برقی و مکانیکی شرکت پارس خودرو**، مناقصه مذکور تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۳/۱۱ مورد تمدید قرار گرفت. لذا از کلیه تامین‌کنندگان و پیمانکاران دارای صلاحیت با تجربه و سابقه کاری مرتبط دعوت به عمل می‌آید مطابق شرایط مندرج در جدول ذیل نسبت به دریافت اسناد مناقصه اقدام نمایند.

- **زمان دریافت اسناد:** از روز **سه‌شنبه** مورخ ۱۴۰۱/۰۳/۰۳ از (ساعت **۹** صبح لغایت **۱۵** عصر - به جز ایام تعطیل)
- **آدرس محل دریافت اسناد و ارائه مدارک:** تهران، کیلومتر ۹ جاده مخصوص کرج، شرکت پارس خودرو، حوزه معاونت بازرگانی، مدیریت خرید خدمات، اداره خرید خدمات مهندسی و لجستیگ تلفن: ۴۸۹۱۴۵۲۷
- **هزینه خرید اسناد و شرکت در مناقصه:** واریز مبلغ **۵۰۰،۰۰۰ ریال** (پانصد هزار ریال) به حساب جام شماره **۷۲۹۷۳۷۶۴۲۵** بانک ملت به‌نام **شرکت پارس خودرو** و ارائه فیش واریزی آن به همراه معرفی‌نامه معتبر
- برندگان اول و دوم مناقصه هرگاه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند، سپرده آنان به ترتیب ضبط خواهد شد.
- مدت اعتبار پیشنهاد قیمت ارائه شده **۳ ماه** می باشد.
- شرکت در مناقصه و ارائه پیشنهاد قیمت به منزله قبول تمامی شروط اسناد مناقصه می‌باشد.
- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد مناقصه مندرج می‌باشد.
- هزینه آگهی به عهده برنده مناقصه خواهد بود و شرکت پارس خودرو در رد یک یا تمام پیشنهادات مختار خواهد بود.
- بدیهی است ارائه و تحویل مدارک هیچگونه حقی را برای متقاضیان ایجاد نخواهد کرد، لذا تیم ارزیابی پارس خودرو به منظور بررسی و ارزیابی توان فنی و بازرگانی (**پاکت الف**) شرکت‌های داوطلب از امکانات آن مجموعه بازدید خواهد نمود.

شرح فعالیت	الزامات مورد نظر	ضمانت شرکت در مناقصه (ریال)	محل دریافت اسناد
۱) انجام عملیات پروژه‌های ابنیه و تاسیسات برقی و مکانیکی شرکت پارس خودرو	۲) دارای صلاحیت تائید شده و رتبه ۳ یا ۴ ابنیه و تاسیسات برقی و مکانیکی از سازمان برنامه وبودجه باشد. (رتبه‌های ۱و۲ مورد نیاز نمی‌باشد.) ۳) داشتن گواهی تایید صلاحیت ایمنی پیمانکاری از وزارت کار و امور اجتماعی	۴۴۵/۰۰۰/۰۰۰	اداره خرید خدمات مهندسی و لجستیگ

روابط عمومی شرکت پارس خودرو